



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir - 30-45 min*

*Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun·e se sent légitime à exprimer ses besoins.*

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées – des engagements d'humain à humain, co-construits.

---

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. La moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📋 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae moniteurice lit chaque question. Celleux qui sont inspirées proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- 💬 Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- 🎵 Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- 🌱 Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- 🤝 Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- 😊 Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- ✅ Qui fait quoi au **quotidien** ? *Vaisselle, rangement, initiative, rappels*
- 🔍 Quelle relation avec lae **moniteurice** ? *Moniteurice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Regrouper les idées proches, reformuler : subjectif → quantitatif.

Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Noter au verso les accords reformulés. Valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → ajuster. Sinon → signer.

### ⚓ ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3